International Diabetes Federation
world diabetes day
14 November

الوقاية من مضاعفات السكري

يمكن أن تساعد الاقتراحات التالية في الحفاظ على مستوى السكر في الدم ضمن نطاقه المستهدف

- **اتباع خطة تنظيم وجبات السكري والعمل على بلوغ الوزن الصحي**

إذا كنت تتناول الأنسولين أو أحد أدوية السكري التي تؤخذ عن طريق الفم، فمن المهم أن تكون دقيقًا عندما يتعلق الأمر بكمية الطعام والوجبات الخفيفة التي تتناولها وتوقيتها. يجب أن يكون الطعام الذي تتناوله متوازنًا مع الأنسولين في جسمك.

- **مراقبة نسبة السكر في الدم**
- **تناول أدويتك حسبما يصف لك مقدم الرعاية الصحية الخاص بك**
- **ممارسة النشاط البدني المناسب**
- **تعديل أدويتك في حالة تغيير نشاطك البدني بعد مراجعة طبيبك الخاص**
- **تجنّب تعاطي التبغ**

حيث إن التدخين يزيد من مخاطر الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية

- **اجراء الفحوصات البدنية وفحوصات العين**

للتأكد من عدم تلف الشبكية والمياه البيضاء او الزرقاء التي يمكن ان تؤدي للإصابة بالعمى لاحقا

- **العناية بالأسنان**

قد يجعلك معرض لالتهابات اللثة لذا ينبغي تنظيف الأسنان بالفرشاه مرتين يوميا على الأقل.

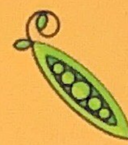






الكاربوهيدرات

وأنواعها










الخبز والحبوب


الأرز والمكرونه



المكسرات والبذور


الخضروات والفواكه


الحليب ومشتقاته


العصيرات والغازيات


الحلوى

الأطعمة التي تتحول إلى جلوكوز (سكر الدم) بعد هضمها تسمى: الكاربوهيرات

يحتاج جسم الإنسان إلى هرمون الإنسولين ليساعد في نقل الجلوكوز إلى الخلايا ويمدها بالطاقة

أما في حالة السكري النوع الأول ولعدم وجود هرمون الإنسولين فيحدث إرتفاع في سكرالدم

بناءً على ذلك أنت كمصاب بالسكري النوع الأول تحتاج إلى تقدير جرعة الإنسولين مع كمية الكاربوهيدرات لتفادي حصول إرتفاع السكر في الدم أو إنخفاض السكر بسبب الجرعة الزائدة

أنواع الكاربوهيدرات

الكاربوهيدرات البسيطة

سميت بذلك لسرعة هضمها وتحولها إلى جلوكوز في الدم

تسبب إرتفاع سريع في سكر الدم وإنخفاضه بعد ساعة أو أقل

من الأفضل تناولها في حال هبوط السكر لسرعة إمتصاصها

يفضل أخذ جرعة الإنسولين قبل تناولها في حال الرغبه بذلك وسكر الدم مستقر

المخبوزات بالدقيق الأبيض ، الخضروات والفواكه وعصير الفواكه ، السكر الأبيض والسكر البني والعسل ، الرز الأبيض والمكرونه البيضاء ، الكيك ، الكوكيز ، الحلويات بأنواعها ، اللاكتوز الموجود في الحليب ومشتقاته.

الكاربوهيدرات المعقدة

الكاربوهيدرات المعقدة سميت بذلك• لأنها مكونة من عدة جزيئات من الجلوكوز المرتبطة ببعضها البعض وتنقسم لقسمين نشويات وألياف

النشويات: تتفكك ببطئ وتطلق السكر بشكلٍ تدريجيّ إلى الدم؛ بحيث تقلّ نسبة التعرّض لارتفاع مستويات السكر في الدم بسرعة

البقوليات ، المخبوزات ، التورتيلا• ، الكورن فليكس ، الشوفان ، الفريك ، الأرز ، الكينوا ، الشعير ، الجريش ، الدخن ، البرغل ، المعكرونه.

وكذلك الخضروات النشويه مثل: (البطاطس، الذره ، البازلاء ، اليقطين ، الفاصولياء بأنواعها ، الفول ، العدس ، الحمص)

الألياف

غير قابله للهضم ولا تتحول إلى جلوكوز• في الدم

لكنها تساهم في المحافظة على مستويات السكر في الدم لأنها تقلل من إمتصاص الكاربوهيدرات سواءً المعقدة أو البسيطة بالتالي نقل السكر إلى الدم بشكل تدريجي

تساعد في الشعور بالشبع لفترات طويلة

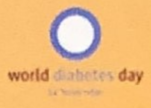
يأخذ الإنسولين الوقت الكافي لنقل الجلوكوز للخلايا

تتواجد الألياف في الأطعمة النباتية فقط مثل الحبوب الكاملة والبقول والجوز والفواكه والخضروات

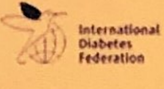
لا تتواجد في الحبوب المكرره مثل الرز الأبيض والدقيق الأبيض.

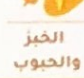
المؤشر الجلايسيمي



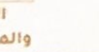






الخبز والحبوب

الأرز والمكرونه






المكسرات والبذور



الخضروات والفواكه




الحليب ومشتقاته



العصيرات والغازيات



الحلوى



المؤشر الجلايسيمي = تأثير الطعام على سكر الدم بعد تناوله بفترة قصيرة

تساعد معرفة المؤشر الجلايسيمي للأطعمة في تنظيم السكر وعدم حدوث إرتفاعات كبيره وانخفاضات مفاجأه في وقت قصير

قاعدة عامة

الطعام الذي يسبب ارتفاع في السكر بشكل كبير مؤشره الجلايسيمي مرتفع

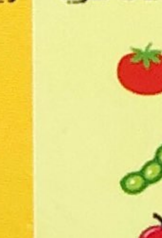
الطعام الذي يحافظ على سكر الدم في مستواه الطبيعي مؤشره الجلايسيمي منخفض

مقياس المؤشر الجلايسيمي من 0 إلى 100

أقل من 55 مؤشرها الجلايسيمي منخفض مما يعني أن هضمها بطيء ويتم نقل الجلوكوز في الدم خلال 4 ساعات تقريباً

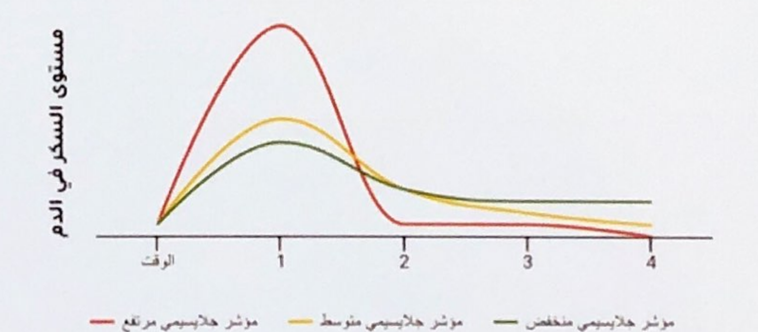


ما بين 56 - 69 مؤشرها الجلايسيمي متوسط مما يعني أن هضمها متوسط ويتم نقل الجلوكوز في الدم خلال 60 - 90 دقيقة

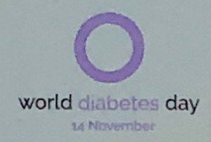



أكثر من 70 مؤشرها الجلايسيمي مرتفع مما يعني أنها سريعة الهضم ويتم نقل الجلوكوز في الدم خلال وقت قصير جداً









مرض السكري:
احمي عائلتك



أكثر من
50%
من النوع 2
يمكن الوقاية منها

مرض السكري يهم كل عائلة.

إنه سبب رئيسي للعمى والبتر وأمراض القلب والفشل الكلوي والموت المبكر.
عمل بسيط يمكنك من تقليل من المخاطر.

تعلم كيف في

www.worlddiabetesday.org/prevent

#WorldDiabetesDay

طرق حساب معامل الكاربوهيدرات







لماذا أحتاج تقدير جرعة الإنسولين سريع المفعول مع الوجبات؟

تساعد في توازن السكر في الدم وتمنح السُكري مرونه كبيره لتناول الكاربوهيدرات وعدم الإلتزام بكمية محددة أو أخذ جرعات عشوائية من الممكن أن تؤدي إلى تذبذب السكر

معلومات هامه جداً :

يتم حساب معاملات الكربوهيدرات وفقا لعدة عوامل تلعب دوراً هاماً في حساسية الانسولين

- الوقت خلال اليوم
- النشاط البدني
- ذروة الإنسولين القاعدي

صباحاً	ظهراً	مساءً	النشاط البدني
حساسية الإنسولين : منخفضة جداً	حساسية الإنسولين : تزيد قليلاً	حساسية الإنسولين : سريعة	حساسية الإنسولين : سريعة جداً
مثال : معامل الكارب للفطور 1:10	مثال : معامل الكارب للغداء 1:12	مثال : معامل الكارب للعشاء 1:15	مثال : يصبح معامل الكارب 1:25

الأولى : قاعدة 500

افتراض عدد جرامات الكاربوهيدرات التي يفرزها مخزون الكبر في اليوم = 500

تقوم بقسمة 500 على مجموع الجرعات القاعدي + سريع المفعول

مثال :

جرعة طويل المفعول 20

جرعة قصير المفعول لجميع الوجبات (6+6+9) = 21

مجموع الجرعات 20 + 21 = 41

500 ÷ 41 = 12

معامل الكارب = 12

قد لا تتناسب هذه الطريقة مع الجميع لأنها تفترض أن الجميع يأكل نفس الطعام ويفرز مخزون الكبد 500 جرام من الجلوكوز كل يوم

الثانية: الوزن

الوزن بالكيلوجرام	معامل الكاربوهيدرات
أقل من 27	1:30
28-36	1:25
37-45	1:20
46-54	1:18
55-63	1:15
64-77	1:12
78-90	1:10
91-104	1:8
105-122	1:6
أكثر من 122	1:4

السلبي في هذه الطريقة أنه من الممكن أن يكون وزن شخص 100 كيلوجرام لكنه شخص رياضي وسبب الزيادة في الوزن هو وزن العضلات في هذه الحالة حساسية الإنسولين لديه عالية وسيتعرض للهبوط إذا إتبع هذه الطريقه

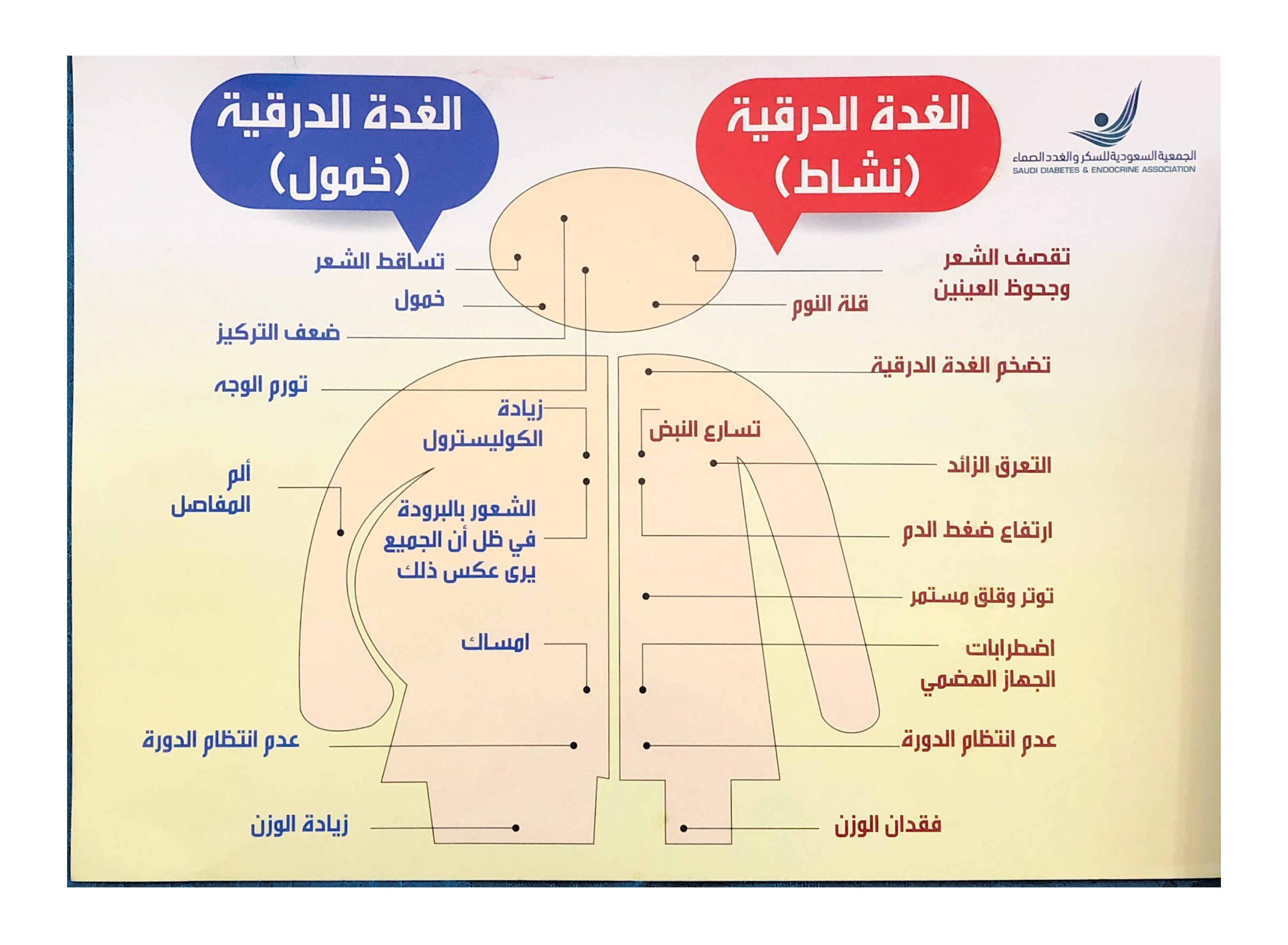
الثالثة: التجربة والتدوين

الطريقة الأكثر فعالية لمعرفة معامل الكارب المناسب لك ، مع مراعاة الوقت خلال اليوم ، هي من خلال تجريب معامل كارب وقياس نسبة سكر الدم قبل وبعد الوجبة وتدوينها مع مراعاة

عدم تناول طعام إضافي أو جرعات إنسولين إضافية خلال 3-4 ساعات بعد الوجبة

بعد أسبوعين ، ألق نظرة على تدويناتك وحدد أي معامل جعل سكرك في النطاق المستهدف فهو الأكثر ملائمة لك

لا تقم بالتجربة بعد أي تمارين شاقة أو في حالة المرض أو ضغوط نفسية أو بداية الدورة الشهرية أو بعد إنخفاض السكر بالدم أو مع وجبات تحتوي نسب عالية من الدهون



الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء
SAUDI DIABETES & ENDOCRINE ASSOCIATION
الغدة الدرقية (نشاط)
الغدة الدرقية (خمول)
تقصف الشعر وجحوظ العينين
قلة النوم
تضخم الغدة الدرقية
تسارع النبض
التعرق الزائد
ارتفاع ضغط الدم
توتر وقلق مستمر
اضطرابات الجهاز الهضمي
عدم انتظام الدورة
فقدان الوزن
تساقط الشعر
خمول
ضعف التركيز
تورم الوجه
زيادة الكوليسترول
ألم المفاصل
الشعور بالبرودة في ظل أن الجميع يرى عكس ذلك
امساك
عدم انتظام الدورة
زيادة الوزن

AcId forming foods

Alkane Food Choices



Acid forming foods

- Hamburgers

- hot dogs

- lunch meat

- candy

- kookies
- sugar

- alcohol


- soda

- White Bread

- noodles (white)

pH scale

Alkaline pH

10 — Coffee. Tea or Water w/ 7.2 Coffee Drops, 7.2 Alkaline Booster, Spinach

9.0 — Brocolli, Green Tea, Lettuce, Celery, 7.2 Greens

8.0 — Apples, Almonds, Carrots, Tomatoes

Optimal pH — **7.2**

Acidee pH

6.0 — 7.2 SHAKE, FRUIT JUCES, MOST GRAIES, EGGS, Fish

5.0 — TEA, Cooked Beans, Chicken, Beer



4.0 — Sugar, Coffee, White Bread, Beef

3.0 — Shellfish, Pastries, Pasta, Cheese, Soda

Alkane Food Choices

- Beets

- Cauliflower
- Celery

- Kale
- Apples

- Avocados

- FIgs. Dried

- Lemon &limes

- Almonds (raw & Soaked)

- Grapefruit